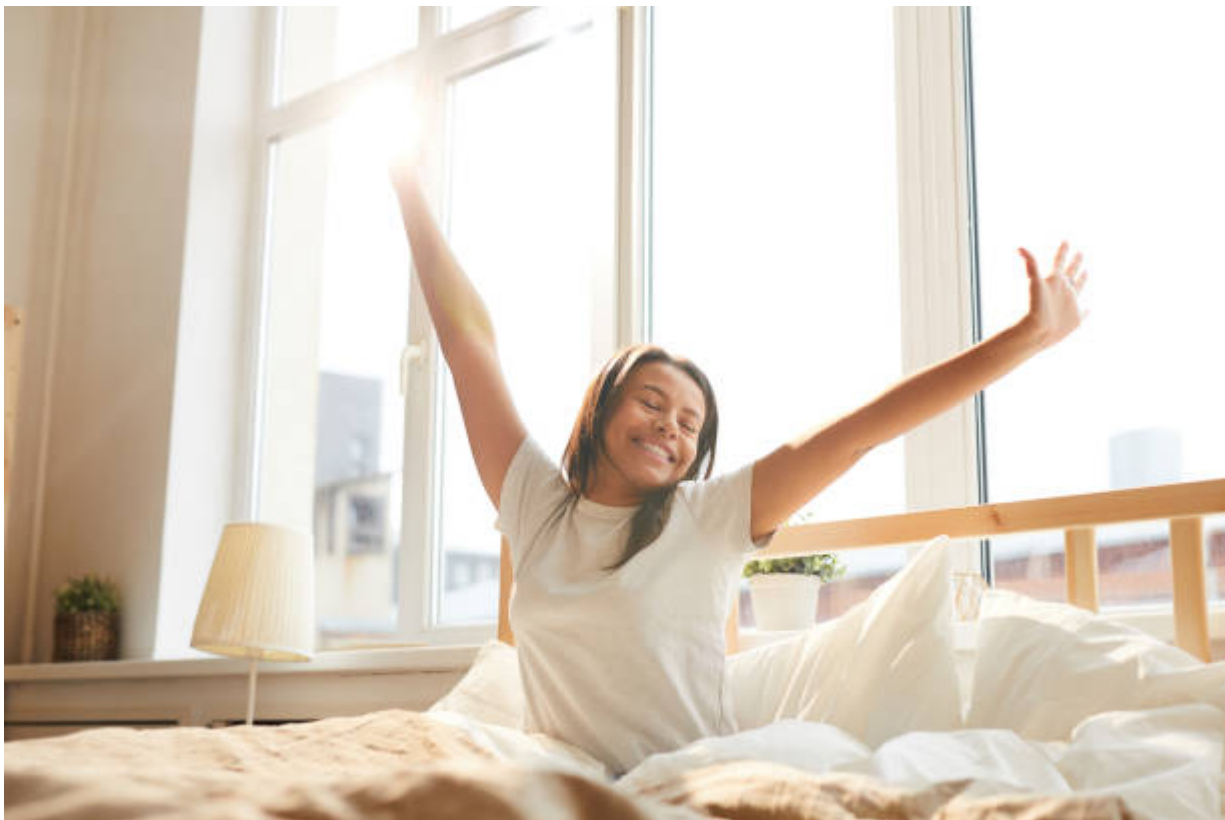


Haiii, *gengs*! Gimana kabarnya nih? Semoga kamu tetap sehat ya! Siapa sih yang selama pandemi ini ngerasakurang produktif? *Sssttt*, kadang aku juga ngerasa kurang produktif loh, dan itu biasanya bikin *mood* kita jadi nggak baik. Kamu, khususnya pelajar yang juga merasa kurang produktif selama pandemi ini, kamu nggak sendirian kok.

Ini nih, aku kasih 10 tips mudah produktif sebagai siswa di masa pandemi! Bisa banget dicoba agar harimu menjadi lebih produktif dan bermanfaat!

Tips Mudah Produktif Sebagai Siswa di Masa Pandemi

1. Bangun Lebih Pagi



Portrait of beautiful Mixed-Race woman stretching sitting in bed lit by sunlight, copy space

Hayo, kamu yang kaum rebahan, jangan terlalu siang ya bangunnya. Coba ubah kebiasaan tidurmu *gengs*. Jangan tidur terlalu malam ya, nggak baik loh. Selain itu, kalau kamu tidur larut malam, jelas bikin jam bangun tidurmu lebih *molor* lagi. Kalau kamu bangun kesiangan, bisa terlambat sekolahnya dan bikin kamu jadi kurang fokus beraktivitas loh.

Nah, coba bangun lebih pagi yuk *gengs*. Idealnya, sekitar jam enam pagi. Bangun pagi bisa bikin kalian jadi lebih semangat saat beraktivitas loh. Setelah bangun tidur, jangan lupa berdoa dan minum segelas air putih ya *gengs*!

2. Buat Jadwal Harian atau Jadwal Kegiatan

Nah, kamu jangan pernah ngeremehin jadwal harian atau kegiatan loh. Hal satu ini yang mungkin sering kamu anggap sepele, ternyata berguna banget loh buat kita. Lewat jadwal harian, kita bisa dilatih untuk tetap produktif dalam mengatur waktu kita.

Selain itu, jadwal harian ini bisa menghemat waktu kita dalam beraktivitas karena kamu udah tau kapan harus ngelakuin aktivitasmu dan batasan waktunya. Jadwal harian juga bisa mengingatkan kita tentang beberapa hal yang mungkin kita lewatkan.

Nah, jadwal harian ini bisa ningkatin kreativitas juga loh. Kamu bisa nge-desain jadwalmu di sebuah buku khusus. Kamu bisa tambahkan dekorasi lucu dan menarik lainnya seperti *washi tape* ataupun stiker lucu. Kamu bisa temuin ide-idenya di internet dan *youtube*. Banyak loh, ide-ide menarik yang bisa kamu dapetin! Gimana *gengs*, tertarik nggak buat bikin jadwal harian yang lucu abis?

3. Membuat Sarapan Sehat



Healthy food clean eating selection: fruit, vegetable, seeds, superfood, cereal, leaf vegetable on gray concrete background

Nah, di masa sekarang ini alias masa pandemi, kita harus banyak mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran atau buah-buahan. Nah, kalau kamu nggak bisa masak, hmmm coba deh bikin makanan simpel yang sehat. Kamu bisa bikin masak untuk dijadikan sarapanmu!

Banyak loh contoh makanan sehat di internet yang pastinya enak. Ini nih, aku kasih ide sarapan sehat ya. Makanan sehat itu nggak perlu mahal kok *gengs*. Cukup olah yang bener aja, pasti rasanya enak.

Ide sarapan pertama yaitu *oatmeal pancake* dan *avocado toast*. Sarapan ini cocok buat kamu yang tim makan ringan hehe. Perpaduan *pancake* yang kamu bikin dengan buah segar seperti stroberi, kiwi, atau pisang bisa bikin rasa *pancake* mu *endul* loh.

Lalu, untuk roti, kamu bisa menggunakan roti tawar gandum dengan olesan alpukat atau gaulnya *mashed avocado*. Lebih enak lagi nih, kalau ditambah telur mata sapi. Nah kalau kamu tim makan nasi untuk sarapan, kamu bisa bikin nasi goreng sayur nih, atau kalau mau ala-ala Korea, kamu bisa bikin nasi campurnya atau biasa dikenal *bibimbap*.

Bibimbap ini sehat loh, karena sebagian bahannya isinya sayur dan ditambah *topping* telur di atasnya. Nah itu ya beberapa contoh ide sarapan sehat dari aku. Aku yakin nih, kalau kamu *searching* di internet, pasti bakal nemu sejuta resep yang bisa kalian praktekan di rumah. Semangat!

4. Berolahraga

Nah, bagi kamu yang ngerasa badannya semakin berat saat pandemi, olahraga adalah aktivitas dan pilihan yang tepat bagi kamu. Khususnya aku nih hehe. Nah, kamu tahu sendiri kan ya, kalau olahraga itu manfaatnya banyak banget. Mulai dari membakar kalori hingga menghilangkan stress.

Hah kok bisa ngilangin stress kak? Iya, jadi olahraga dapat memicu pengeluaran hormon endorfin alias hormon yang berperan sebagai pemicu munculnya perasaan positif. Nah, jadi kapan sih waktu yang tepat untuk berolahraga? Dilansir dari situs kesehatan, olahraga sangat cocok dilakukan di sore hari karena daya tahan dan kekuatan kita lebih tinggi saat sore dibandingkan pagi hari.

Terus, olahraga harusnya berapa kali dalam seminggu sih? Nah, olahraga bisa kamu lakukan sekitar 3-5 kali dalam seminggu, durasinya tergantung jenis olahraga apa yang kamu lakukan ya, bisa sekitar 20 sampai 30 menit per harinya. Udah deh *gengs*, kurangi

magernya, siapin badanmu untuk lebih sehat lagi dengan olahraga ya! Semangat semua!

5. Rapikan Ruangan atau Barang yang Mengganggumu



Photo by Tim Gouw on Pexels.com

Nah, cara yang kelima ini penting banget buat kamu yang ingin harimu lebih produktif. Kamu bisa melihat ruangan atau barang disekelilingmu yang sekiranya berantakan. Nah, kamu bisa rapikan ya. Kamu bisa bersihin ruangan sekaligus lihat barang-barang yang berserakan.

Kamu bisa bagi-bagi atau taruh barangnya di *container* sebagai pembeda barang yang masih terpakai atau tidak. Emang kayaknya simpel sih cuma ngerapihin ruangan dan barang-barang. Tapi percaya deh, ngerapihin barang banyak manfaatnya loh hehe.

Selain bisa bikin ruangan terlihat rapi, ngerapihin barang juga bisa ngurangin stress loh, karena kamu bakal senang kan kalau lihat ruangan kalian rapi? Nah, mulai sekarang jangan

males-males bersihin kamar atau ruangan kalian ya kalau mau lebih produktif lagi.

6. Lakukan Aktivitas yang Penting Terlebih Dahulu

Nah, kalau kamu udah bikin jadwal harian atau jadwal kegiatan, usahain bener-bener dikerjakan ya, jangan cuma ditulis doang hehe. Kayak biasanya ya, kerjain sesuai prioritas alias kerjain sesuatu yang penting terlebih dahulu. Jangan buang-buang waktu kamu untuk main *gadget* ya.

Kamu bisa lakuin hal yang pernah kamu tunda atau kerjain tugas-tugas yang terbengkalai. Kamu bisa ngerjain tugas yang sekiranya mepet sama *deadline* dibandingkan main *gadget*. Hayo, gimana kalau tugas kamu yang mepet *deadline* jadi terbengkalai karena *gadget*? Nggak mau kan ya?

Nah, kalo gitu, mulai sekarang coba untuk ngelakuin kewajiban atau kerjaan yang penting dulu yah, jangan ditunda-tunda. Percaya deh *gengs*, nggak ada kata “enak” kalau sering nunda-nunda sesuatu. Jadi, jangan sering nunda kerjaan ya *gengs*! Semangat!

7. Lakukan Hobi atau Hal yang Kamu Sukai

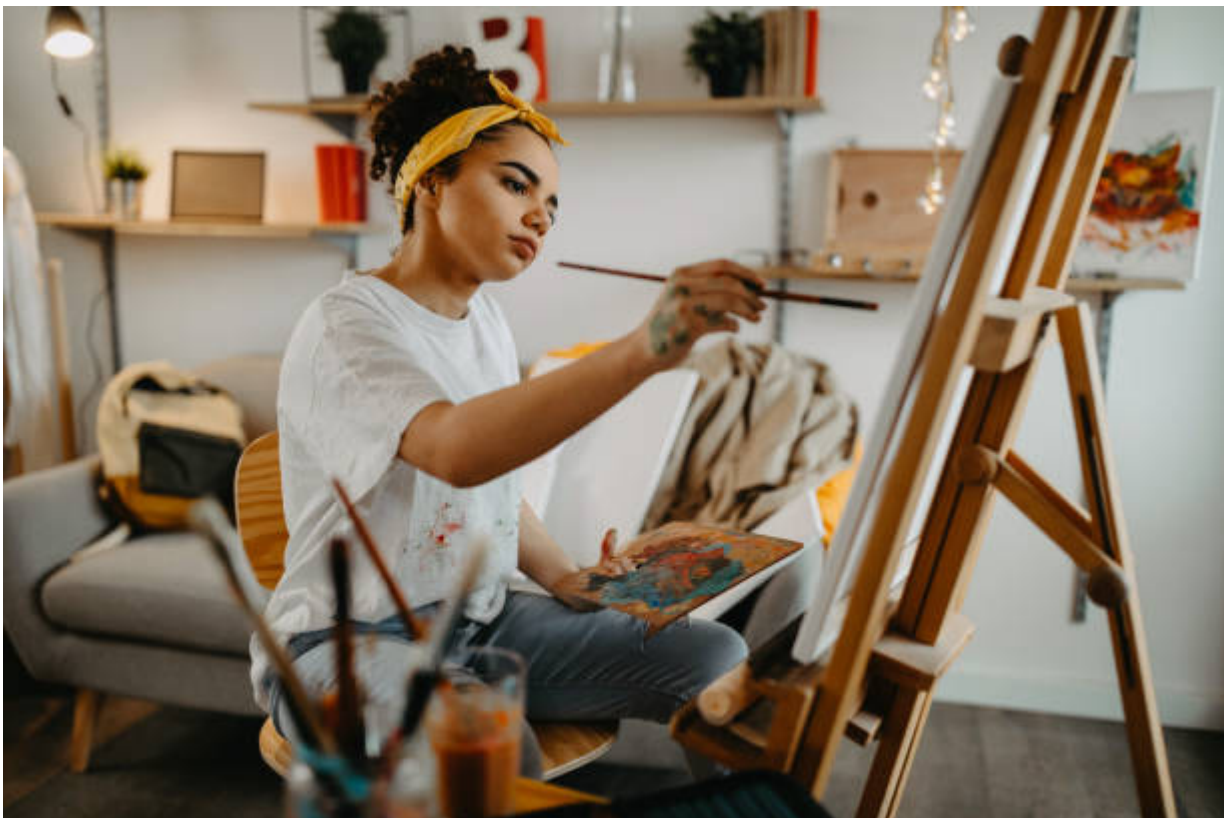


Photo of young females artist in her apartment

Nah, kalau kamu udah selesai ngerjain aktivitas dan kewajiban kalian, kamu bisa nerima hak kalian ya. Inget, jangan kerja terus, istirahat sejenak nggak masalah kok *gengs!* Nah, di waktu istirahat, kamu bisa gunakan untuk melakukan hal yang kalian sukai atau hobi kalian.

Kamu bisa dengerin musik sepuasnya, menggambar, melukis, dan lain-lain. Nah, kalau kamu suka masak atau *baking*, bisa banget kalian lakuin. Banyak juga kan, resep-resep di internet. Namun, kalau kamu masih bingung enakunya mau ngapain, kalian bisa rebahan sejenak atau kamu juga bisa ngelakuin meditasi.

Jangan anggep remeh meditasi loh *gengs!* Dengan melakukan meditasi secara rutin, kamu bisa mengurangi dan mengelola stress, kamu juga bisa mengatasi depresi serta kecemasan loh dan pastinya, kamu bisa jadi lebih tenang dan rileks.

Aku yakin beratus-ratus persen, kalau selama pandemi ini yang mengharuskan kita tinggal di rumah, nggak sedikit dari kalian yang justru merasa stress dan bosan. Kalau kamu ngerasa kayak gitu, kamu nggak sendirian kok *gengs!* Aku juga sering stress loh, karena aku kalau dibilang *introvert* pun juga nggak, *ambievert* sih lebih tepatnya hehe, jadi rasanya pengen ketemu temen-temen lagi dalam keadaan normal.

Eh, kok malah curhat ya hehe. Kalau kalian udah ngerasa kayak gitu, biasanya aku siasatin dengan melakukan aktivitas yang aku sukai kayak dengerin *podcast*, dengerin musik, *baking*, menggambar, dan lain-lain. Jadi, mulai sekarang coba cari aktivitas seru di rumah ya. *Keep productive gengs!*

8. Bertemu Teman via Online

Nah, siapa nih yang udah kangen sama temen-temennya? Aku yakin banyak dari kalian yang kangen ya sama temen-temen, apalagi sahabatnya. Nah, buat ngatasi rasa rindu itu, kalian bisa bertemu mereka secara online. Kamu bisa ngelakuin *video call* atau melalui *zoom*.

Dijamin deh, rasa rindu kalian bakal teratasi. Usahain ketemu online aja ya, tapi kalau nggak memungkinkan, jangan lupa selalu terapin protokol kesehatan ya, biar kita bisa sama-sama memutus rantai penyebaran virus corona ini. Nggak mau kan ya di rumah terus?

9. Ikut Webinar atau Seminar Online



Photo by Julia M Cameron on Pexels.com

Nah, kamu jangan nyepelein kekuatan webinar loh wkwkwk. Banyak banget loh manfaat yang bisa kalian dapetin kalau kalian ikut webinar atau seminar online. Kamu bisa nambah banyak ilmu dan pengalaman baru yang pastinya menarik loh.

Yap, selagi kamu masih pelajar, kumpulin ilmu dan pengalaman sebanyak-banyaknya ya. Jangan cuma rebahan di kasur wkwkwk. Gunakan waktu kamu se-efektif dan se-efisien mungkin ya, jangan buang-buang waktu. Webinarnya bisa ditemui dimana kak? Banyak kok *gengs* sumber-sumber seminar contohnya sekolah.

Pasti sekolah kalian punya banyak informasi tentang webinar-webinar tersebut. Biasanya, sekolah kalian adain kerja sama sama beberapa universitas atau beberapa pihak lain. Nah, di momen itu kamu bisa ikutan daftar dan nambah pengetahuan. Jadi, mulai sekarang jangan males-males ikutan webinar ya, itung-itung buat nambah pengalaman kan.

10. Jangan Tidur Larut Malam

Nah, tadi di poin pertama, mimin udah tulis nih kalo kamu harus bangun lebih awal. Nah, berarti kalau tidur juga jangan terlalu malam ya alias begadang. Boleh sih kalau jarang, tapi kalau keterusan, itu tuh yang nggak boleh. Banyak loh dampak negatifnya kalau kamu sering tidur larut malam. Mulai dari dampak dari segi fisik hingga psikologis loh.

Tidur larut malam bisa buat kamu jadi lebih rentan terkena stress hingga susah berpikir loh. Itu dari segi psikisnya. Sisanya lebih serem loh *gengs*! Sering begadang bisa bikin kesehatan kulitmu terganggu dan berat badanmu bakal cepet naik.

Bahaya juga *gengs* buat kesehatan jantung. Jantung kamu bisa lelah sehingga bisa nimbulin penyakit jantung coroner hingga stroke loh! Haduh kok serem gini ya. Yuk, mulai sekarang coba untuk tidak tidur terlalu malam ya. Kamu bisa tidur sekitar jam sepuluh, kalo kurang dari jam sepuluh lebih bagus sih.

Kamu bisa bikin jadwal tidur supaya waktu tidurmu teratur, dan kamu bisa punya waktu tidur yang cukup. *Stop* begadangnya ya *gengs*!

Gimana *gengs*? Tertarik nggak untuk mencoba jadi pribadi yang lebih produktif? Kalo tertarik, kamu bisa ikutin tips-tips dari aku tadi. Dijamin deh, hari-hari kalian bakal terasa lebih menyenangkan. Jangan kebanyakan main *gadget* ya, coba lakuin aktivitas yang berguna. Selamat menjadi produktif *gengs*!